

УДК 159.9

## АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПУТЕЙ ЕГО СНИЖЕНИЯ

Мария Антоновна Чернозипуникова, Татьяна Андреевна Бушмакина, Татьяна Павловна Самойлова

Кафедра иностранных языков и межкультурной коммуникации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения РФ  
Екатеринбург, Россия

### Аннотация

**Введение.** Образовательный процесс в медицинском вузе характеризуется высокой степенью интенсивности, большим объемом получаемых знаний и спецификой изучаемого материала. Студенты первого курса не вполне способны адаптироваться к напряженному режиму обучения, что приводит к возникновению тревожных расстройств, ведущих к снижению успеваемости и возникновению неврозов. **Цель исследования** – изучить состояние тревожности у первокурсников и выявить способы ее снижения. **Материал и методы.** Произведен обзор научной литературы по данной теме и проведен анонимный опрос студентов первого курса для определения степени распространенности тревожных расстройств в процессе обучения. Для подсчета результатов использовалась методика Ильина. В целях получения более полного объема информации проводились беседы со студентами, где обсуждалась данная проблематика. **Результаты.** Тревожное состояние при выполнении учебных заданий характерно примерно четверти обучающихся, эмоциональные срывы и неуверенность в себе выявлено приблизительно у 10% респондентов. В то же время большинство студентов имеют положительный настрой на учебу. **Выводы.** Необходимо организовать психологическую помощь первокурсникам во избежание развития тревожных расстройств и создавать соответствующие условия для проведения занятий и отдыха.

**Ключевые слова:** состояние тревожности, тревожные расстройства, психологическая помощь, адаптация.

## ANALYSIS OF THE STATE OF ANXIETY IN FIRST-YEAR STUDENTS AND DETERMINATION OF WAYS TO REDUCE IT

Maria A. Chernozipunikova, Tatyana A. Bushmakina, Tatyana P. Samoilova

Department of Foreign Languages and Intercultural Communication

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

### Abstract

**Introduction.** The educational process at a medical university is characterized by a high degree of intensity, a large amount of knowledge and the specifics of the material being studied. First-year students are not quite able to adapt to a stressful learning regime, which leads to the emergence of anxiety disorders, leading to a decrease in academic performance and the emergence of neuroses. **The purpose of the study** is to study the state of anxiety in first-year students and identify ways to

reduce it. **Material and methods.** We conducted a review of the scientific literature on this topic and an anonymous survey of first-year students to determine the degree of prevalence of anxiety disorders in the learning process. We used Ilyin's method to calculate the results. In order to obtain a more complete amount of information we held conversations with our students where this issue was discussed. **Results.** Anxiety during the performance of educational tasks is characteristic of about a quarter of students, emotional breakdowns and self-doubt were detected in about 10% of respondents. At the same time, most students have a positive attitude to study. **Conclusions.** It is necessary to organize psychological assistance to first-year students in order to avoid the development of anxiety disorders and create appropriate conditions for classes and recreation.

**Keywords:** state of anxiety, anxiety disorders, psychological assistance, adaptation.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Современная действительность характеризуется нестабильностью и неопределенностью в силу многих социально-экономических факторов, влекущих за собой нарушение эмоциональной устойчивости прежде всего у молодых людей. Российские исследователи установили, что за последнее время в студенческой среде фиксируется устойчивый рост тревожности и некоторых аффективных расстройств [1]. Согласно определению А. М. Прихожан, «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грозящей опасности, часто не имеющее под собой оснований» [2]. Это явление особенно присуще студентам первого курса медицинского вуза, что связано с высокой ответственностью, отличающей специфику выбранной профессии и недостаточной психологической подготовкой к ее овладению, интенсивными учебными нагрузками, новым режимом образовательного процесса, необходимостью принимать самостоятельные решения, а также с переменой места жительства и установлением новых социальных контактов. Следует отметить, что развитие тревожных расстройств у отдельного человека обусловлено также его личностными особенностями, свойствами нервной и эндокринной систем, ослаблением процессов торможения в нервной системе, индивидуальными свойствами темперамента [3]. Согласно научным данным, тревожно-депрессивным состояниям подвержены около 19% студентов первых курсов [4]. Состояние тревожности негативным образом влияет на благополучие обучающихся, их здоровье, успеваемость и самореализацию и поэтому исследование распространенности тревожных расстройств среди студентов и определение факторов снижения возникновения этого состояния представляется весьма актуальным.

**Цель исследования** – исследовать степень тревожности студентов первого курса, найти пути снижения ее распространенности и определить меры для предупреждения возникновения тревожных расстройств среди студенческой молодежи.

## **МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ**

Исследования тревожного состояния студентов содержат утверждение, что эмоциональные, интеллектуальные, информационные нагрузки, которые вынуждены преодолевать первокурсники, сопровождаются чувством неуверенности, волнения и тревоги, что представляет собой барьер для успешного овладения всем объемом научных знаний, приводят к ухудшению здоровья и снижению адаптации в социальной среде. Чтобы приблизить решение этой проблемы, мы провели анонимный опрос студентов первого курса УГМУ (54 человека) для определения уровня их тревожности и путей совладания с неуверенностью и беспокойством в учебном процессе на основе методики анкетирования, предложенной Е.П.Ильиным [5]. При исследовании данной проблемы также использовался метод наблюдения и метод контент-анализа (извлечение информации из научных публикаций и интернета), проводились беседы с обучающимися.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ**

Согласно результатам проведенного опроса, ровно половина студентов призналась, что им с трудом удается сосредоточиться на лекции, 42% не успевают усваивать предложенный учебный материал и это вызывает чувство неуверенности в себе; 43% с трудом концентрируются при выполнении какого-либо задания, что вызывает напряженность и раздражительность. Треть участников опроса считает свои знания по тому или иному предмету ничтожными, у 42% студентов «опускаются руки» после безуспешных попыток выполнить задание, 44% респондентов испытывают тревожное состояние при мысли о предстоящем зачете или экзамене, страх быть отчисленными из вуза тревожит половину студентов, неудача на сессии не беспокоит лишь 34% обучающихся. Около трети респондентов чувствуют смущение, выступая перед аудиторией, неожиданный вопрос преподавателя приводит в замешательство 41% опрошенных, 31% учащихся испытывают повышенный страх в ситуации проверки знаний. Однако в целом студенты демонстрируют позитивный настрой в учебном процессе. Микроклимат в группе считают хорошим 80% студентов, 60% всегда испытывают хорошее расположение духа, 73% быстро успокаиваются после горячего спора или ссоры и 69% участников анкетирования легко организуют свой рабочий день для своевременного выполнения учебных заданий. Приведенные здесь данные являются наиболее информативными при оценке степени тревожности и не включают ответов студентов на все вопросы обширной по содержанию анкеты. Собранные воедино все результаты анкетирования дают объективную оценку тревожного состояния первокурсников в период обучения. Согласно полученным данным, проанализированным в соответствии с методикой Ильина, выраженное состояние тревожности отмечено у 13 студентов (23% опрошенных), неуверенность в себе свойственна 7 студентам (10%), болезненная раздражительность присуща 4 студентам (7%). В процессе проводимых со студентами бесед выяснилось, что четверть из них испытывает сильное беспокойство по поводу получения негативной оценки и высоких требований со стороны преподавателя, невыполненного домашнего задания и

игнорирования преподавателем их успехов, недостаточным вниманием и поддержкой родителей.

### **ОБСУЖДЕНИЕ**

Результаты проведенного опроса показывают, что при нахождении в учебном процессе студенты испытывают тревожное состояние разной степени интенсивности. Устойчивый уровень тревожности присущ менее четверти опрошенных, что несколько выше среднего показателя по другим вузам, но этот факт может быть объяснен спецификой обучения в медицинском вузе. Данные анкетирования позволяют утверждать, что подавляющее число студентов (приблизительно три четверти участников) не переживают фрустрацию в достижении успеха, вполне справляются с трудностями учебного процесса и имеют все предпосылки для профессиональной самореализации. Преподавателям необходимо содействовать увеличению активности студентов с низким уровнем тревожных расстройств, пробуждать их мотивацию и чувство ответственности, что будет способствовать их адаптации к учебному процессу и повышению академической успеваемости. Студентам, имеющим более высокую степень тревожности, следует направлять свое внимание на содержательное осмысление учебного материала и планирование учебной деятельности по подзадачам.

### **ВЫВОДЫ**

Специфика профессии врача предполагает наличие у него умения принимать взвешенные и рациональные решения зачастую в сложной обстановке, требующей быстрых и правильных действий. Поэтому навык совладания с тревожностью позволяет врачу действовать максимально ответственно и профессионально при лечении пациентов. Своевременное выявление в процессе обучения в вузе студентов-медиков с повышенной тревожностью дает возможность оказать им психологическую помощь в соответствии с выработанной программой психолого-педагогического сопровождения. Деятельность всех участников образовательного процесса должна иметь целью предупреждение возникновения напряженности и конфликтных ситуаций, предъявление разумных педагогических требований, создание необходимых условий для учебы, отдыха и восстановления сил.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. Герасимова, О.Ю. Социальная тревожность и совладающее поведение у студентов первого курса медицинского университета / О.Ю.Герасимова, Л.Н.Семченко, С.В.Батуева // «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. - 2021. - № 5. - С.59 - 63.
2. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М.Прихожан. - Москва: Московский психолого-социальный институт; Издательство НПО «МОДЭК», 2000. - 304 с.
3. Кравцова, А.Г. Актуальность тревожности в юношеском возрасте при обучении в медицинском вузе / А.Г. Кравцова, М.Д.Иванова // Международный журнал экспериментального образования. – 2019. – № 3. – С.102 - 106.

4. Иванова, М.А. Риск возникновения тревожно-депрессивных расстройств у студентов 1-го курса различных государственных учреждений / М. А. Иванова, А. В. Климов, Е. Н. Денисов // Молодой ученый. - 2021. - № 22. - С. 435-437.

5. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. - Санкт - Петербург: изд. Питер, 2001. - 560 - 561с.

#### **Сведения об авторах**

М.А. Чернозипуникова\* – студент

Т.А. Бушмакина – Ассистент кафедры

Т.П. Самойлова – Ассистент кафедры

#### **Information about the authors**

M.A. Chernozipunikova – student

T.A. Bushmakina – Department assistant

T.P. Samoylova – Department assistant

\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

cher – maria@bk.ru

#### **УДК 378.1**

#### **АНАЛИЗ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТОРОВ СНИЖЕНИЯ УТОМЛЯЕМОСТИ**

Дарья Дмитриевна Шапко, Татьяна Андреевна Бушмакина, Татьяна Павловна Самойлова

Кафедра иностранных языков и межкультурной коммуникации

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

#### **Аннотация**

**Введение.** Учебно-образовательный процесс в современном вузе требует постоянного поддержания высокой умственной, физической и психоэмоциональной работоспособности студентов. Восстановление способности к продуктивному умственному труду и воспрепятствование повышенной утомляемости на основе данных научных разработок и практического опыта является актуальной задачей вуза и самих обучающихся. **Цель исследования** – исследовать работоспособность первокурсников и выявить оптимальные условия повышения ее уровня, а также определить меры по снижению утомляемости. **Материал и методы.** Был произведен обзор исследований на данную тему в научных изданиях и проведено анонимное анкетирование студентов для тщательного изучения проблемы их работоспособности. **Результаты.** Большинство студентов имеют переменную динамику своей работоспособности, максимум которой достигается в середине учебного дня и по истечении получаса с начала занятия. Переутомление вызвано в основном неправильным режимом организации учебной работы и его несоответствием с биологическим ритмом индивида. **Выводы.** Задачей вуза помимо прочих является предоставление студентам оптимальных условий для учебных занятий и восстановления сил. Студентам следует в индивидуальном порядке организовать свой рациональный режим обучения и отдыха.